



Cuisine italienne et sans gluten

Cuisine italienne et sans gluten, par Maria

Chiara Russo et Frédérique Barral et paru le 23 Octobre 2018 aux éditions Terre vivante.

Pizza, pasta, focaccia, tiramisu... de nombreux grands classiques de la cuisine italienne contiennent de la farine de blé : quelle frustration lorsque l'on doit suivre un régime sans gluten !

✘ **Un guide de la cuisine italienne sans gluten**

« Cuisine italienne et sans gluten » est un échantillon représentatif des traditions gastronomiques italiennes. On y trouve des indications pour choisir les ingrédients sans gluten et 40 recettes pour les cuisiner au quotidien, de l'apéritif au dessert.

Ce livre s'adresse aux personnes intolérantes, allergiques ou sensibles au gluten qui ne veulent pas recourir aux préparations industrielles, souvent onéreuses et dont on ne maîtrise pas la composition. Il a été rédigé par des auteures très concernées, toutes deux atteintes de la maladie cœliaque, l'une italienne, cuisinière et blogueuse, l'autre fondatrice et rédactrice du magazine Niépi.

✘ Gnocchis fondants au parmigiano reggiano, pizza bianca alla romana, spaghetti alla bottarga, véritables lasagnes alla bolognese, délicieuse focaccia, fabuleux baci di dama... La cuisine italienne sans gluten ? Un pari pas si fou que ça !

C'est en faisant un tour culinaire de l'Italie que **Maria Chiara Russo** et **Frédérique Barral** ont eu l'idée de rédiger à quatre mains un livre de cuisine sans gluten. « Ce voyage a été ponctué de plaisirs gustatifs et de grands moments de partage, autour de belles tablées conviviales. Tout était possible : la pizza, la pasta, il panini, il crostini et même il gelato ! » raconte Frédérique.

Les deux femmes ont décidé de partager avec leurs lecteurs ces belles découvertes. Les recettes de Cuisine italienne et sans gluten sont toutes issues de rencontres avec des chefs, des boulangers, des mammas et des blogueurs ; chaque cuisinier s'y dévoile et évoque sa chère Italie.



À propos des auteures

Maria Chiara Russo et Frédérique Barral ont une chose en commun : elles sont toutes les deux atteintes de la maladie cœliaque. Maria Chiara Russo, italienne et parisienne d'adoption, a transformé son alimentation sans gluten en passion et en travail grâce à son blog Baci di dama.

Frédérique Barral a elle aussi cultivé les aspects positifs de sa maladie, en testant de nouveaux produits, de nouveaux saveurs et de nouvelles expériences culinaires. Elle est rédactrice en chef de Niépi, 1er magazine consacré à la vie sans gluten.

« Cuisine italienne et sans gluten »

Maria Chiara Russo et Frédérique Barral

Prix de 14 €

Sortie: 23 octobre 2018

Edition: Terre vivante.

www.terrevivante.org/